LONGTEMPS PRISÉES PAR LES SEULS AMATEURS DE NOURRITURE BIO, LES GRAINES GERMÉES SONT AUJOURD'HUI TENDANCE. MODE D'EMPLOI POUR RÉUSSIR VOTRE PASSAGE AU VERT.

Graines germées: croquez le printemps!

Graines germées de luzerne, sésame, pois chiche ou tournesol... Jeunes pousses d'oignon, de carotte ou de radis... Zoom sur ces minivégétaux qui poussent dans nos cuisines et colorent nos mets!

Un concentré d'énergie!

La plupart des aliments que nous consommons ont perdu une partie de leurs vitamines et minéraux au cours des transformations que nous leur faisons subir (raffinage, pasteurisation, cuisson à haute température…). Pour garder la forme et éviter le recours aux compléments alimentaires, les adeptes de l'alimentation vivante (voir encadré) consomment régulièrement des graines germées et des jeunes pousses. Selon eux, le processus de germination augmenterait en effet la teneur en nutriments de chaque graine. Ces végétaux posséderaient donc une quantité optimale de vitamines, de sels minéraux, d'acides aminés essentiels, d'enzymes, d'acides gras et de protéines. Un cocktail explosif qui ferait retrouver tonus et vitalité en quelques jours seulement! Les graines germées auraient en outre l'avantage d'être très peu caloriques…

Une alimentation saine et équilibrée

Stéphanie Tylleman, diététicienne et fondatrice de Dietconsult, a un avis plus nuancé sur les propriétés nutritionnelles des graines germées. «Il est vrai qu'elles sont peu caloriques (de 25 à 45 kcal/100 g, selon la variété de graine), mais elles ne contiennent pas toujours plus de vitamines et minéraux que leurs homologues non germées. Les lentilles cuites, par exemple, contiennent 2,4 mg de fer par 100 g contre 1 mg par 100 g pour les pousses de lentilles. Il est vrai, par contre, que leur teneur en vitamine C, par exemple, augmente lors de la germination. Les graines germées sont donc des aliments intéressants d'un point de vue nutritionnel, mais elles doivent être intégrées à une alimentation saine et équilibrée pour contribuer à une bonne santé.»

Plus digestes grâce aux enzymes

Partisans de l'alimentation vivante et diététiciens sont d'accord sur un point: les graines germées sont plus digestes que les graines sèches et les végétaux arrivés à maturité. Au cours de la germination, certains éléments contenus dans les graines sont en effet «prédigérés»: grâce aux enzymes qu'elles renferment, les amidons sont transformés en sucres simples, les protéines en acides aminés et les lipides en acides gras. Riches en fibres, ces minivégétaux favorisent également le travail de l'intestin et aident à lutter contre la constipation.

L'ALIMENTATION VIVANTE: KESAKO?

Les adeptes de l'alimentation vivante consomment principalement des végétaux issus de l'agriculture biologique, crus, tout juste récoltés et ayant subi le moins de transformations possibles pour que leurs vitamines et minéraux soient préservés. Parce qu'**elles peuvent être récoltées juste avant d'être consommées et dégustées crues**, les graines germées et les jeunes pousses occupent une place de choix parmi les aliments dits «vivants».

© Corbis

QUID DES GRAINES MUCILAGINEUSES?

Les graines mucilagineuses (moutarde, basilic, roquette, cressonnette, cresson…) sécrètent une substance visqueuse lorsqu'elles sont placées dans l'eau. Leur phase de trempage, facultative, ne doit donc pas durer plus de deux heures. **L'idéal est de les déposer sur de l'ouate placée dans une assiette creuse et de les vaporiser** au brumisateur une à deux fois par jour.

Le b.a.-ba du jardinier d'intérieur

S'il est possible d'acheter des graines germées et des jeunes pousses prêtes à l'emploi, le must – pour les déguster bien fraîches – consiste à créer un petit jardin chez soi!

Contenant tous les éléments nécessaires au développement d'une jeune pousse, les graines n'ont pas besoin de terre pour entamer leur processus de germination. Il leur suffit d'un peu d'eau, d'air et de chaleur pour pousser. Quelques centimètres sur un plan de travail suffisent donc pour se lancer dans la culture des graines germées et des jeunes pousses.

© Fotolia.com

Quelles graines choisir?

Les magasins d'alimentation biologique vendent des graines avec mention «à germer» ou «pour germination», plus faciles à cultiver. Les graines de légumes et plantes aromatiques issus de l'agriculture biologique ou cultivés au jardin conviennent toutefois tout aussi bien. Seules exceptions: les graines de tomate, aubergine, poivron, pomme de terre, rhubarbe et soja jaune. Elles ne sont pas comestibles!

Dans quels pots les faire pousser?

Le plus simple est d'utiliser un bocal à large ouverture, un chinois ou une passoire à mailles fines. Pour certaines graines (moutarde, basilic, roquette, cressonnette, cresson…), une assiette creuse peut également convenir. Les graines que vous souhaitez consommer à l'état de jeunes pousses peuvent, elles, être déposées sur de la terre. Si vous souhaitez passer à une culture plus intensive, le mieux est de faire l'acquisition de germoirs (en vente dans les magasins d'alimentation naturelle ou sur Internet).

La germination en 4 étapes

1. PRÉ-GERMINATION

Rincez les graines puis laissez-les tremper 8 à 12 heures dans de l'eau non chlorée, à température ambiante, pour les sortir de leur état de repos.

2. À L'ABRI DE LA LUMIÈRE

Placez les graines dans le récipient choisi (environ 1 cuillère à soupe pour un bocal de type pot de confiture) et recouvrez-le d'un tissu aéré pour maintenir les graines dans l'obscurité. La température de la pièce doit être comprise entre 18 et 22 degrés et les graines rincées une à deux fois par jour pendant toute la durée de la germination.

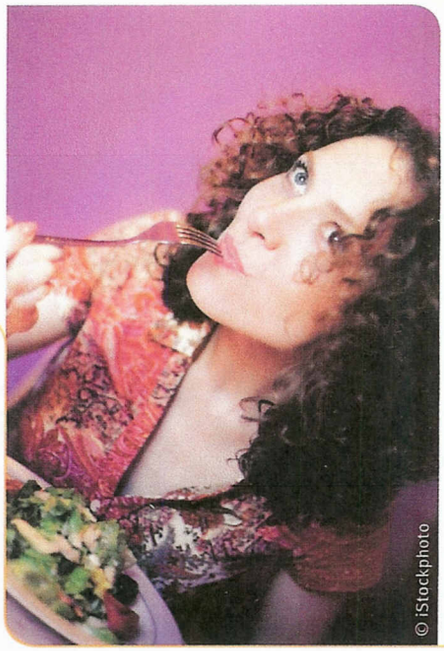
3. SORTIE AU GRAND JOUR

Ôtez le tissu aéré au bout du deuxième jour et continuez à humidifier régulièrement les graines.

Veillez également à ce qu'elles ne soient jamais au contact direct des rayons du soleil.

4. DÉGUSTATION

Avant de les consommer, rincez les graines et enlevez les petites peaux qui se détachent et flottent dans l'eau. Les graines peuvent être dégustées dès l'apparition du germe et jusqu'à la pousse de la plante de quelques centimètres. Il est généralement conseillé d'attendre l'apparition des premières feuilles pour consommer les graines germées de légumes (brocoli, céleri, chou, cresson, épinard…). Les graines d'amande, noix et noisette sont, elles, déjà prêtes à être dégustées après trempage.


© iStockphoto

Les graines germées se déclinent à toutes les sauces et dans tous les plats. Seul mot d'ordre pour réussir leur préparation: l'imagination!

Idées recettes pour cuisiniers en herbe

Des vitamines au petit-déjeuner

Pour faire le plein d'énergie, il est conseillé de consommer les graines germées le matin. Au petit-déjeuner, préparez-vous un muesli avec des graines de blé, de tournesol, de sésame, de noisette, de noix et/ou d'amande que vous aurez fait tremper la veille. Ajoutez-y quelques fruits secs et des morceaux de fruits frais. Autre possibilité gourmande: mélangez du yaourt nature à des morceaux de fruits frais et à des graines germées de sésame ou de tournesol. Ajoutez un peu de miel…. et dégustez!

Graines germées sur le pouce

Pour poursuivre la journée sur le bon pied, garnissez votre sandwich ou vos tartines de fines pousses de luzerne, de fenouil, de poireau ou de radis. Plutôt que de saler vos soupes et potages, vous pouvez également y ajouter des graines germées en fin de cuisson. N'hésitez pas non plus à incorporer ces minivégétaux dans vos omelettes et jus de légumes.

© Fotolia.com

UNE VINAIGRETTE ORIGINALE

- Mixez une poignée de jeunes pousses de sauge et de fenouil (cultivées sur de la terre).
- Ajoutez-y une poignée de graines germées de luzerne, de poireau, de betterave ou de chou, 60 g de fromage frais, 1 cuillère à café de moutarde, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de jus de citron.
- Mixez le tout jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

→ Idéal pour accompagner du poisson, des aubergines ou des poivrons grillés.

Apéros festifs

Légères et savoureuses, les graines germées ajoutent une touche d'originalité à vos canapés et verrines. Associez, par exemple, du saumon fumé à de jeunes pousses de poireau ou intégrez des graines de radis à du guacamole (purée d'avocat). Mixées avec un peu d'huile, du jus de citron et des épices, les graines germées de lentille, haricot mungo et pois chiche peuvent également être tartinées directement sur des toasts. Savoureux!

Pour aromatiser un plat…

Les graines germées sont consommées crues dans les salades, en accompagnement de crudités, dans les taboulés, le riz ou les vinaigrettes. Il est également possible de les ajouter en fin de cuisson de certains plats chauds comme les légumes cuits au wok. Les légumineuses germées (fève, lentille verte, pois chiche…) peuvent aussi entrer dans la composition de terrines, steaks végétaux et cakes salés.

Tournesol et sésame au dessert

Les graines germées de tournesol et de sésame s'associent particulièrement bien aux préparations sucrées. N'hésitez pas à en ajouter à vos jus de fruits, dans la pâte à crêpes, les compotes ou les salades de fruits.

Aurélie Bastin